

Mein Stabilisierungsplan

Füll ihn aus, solange es dir gut geht, und bewahr ihn griffbereit auf.

1 Meine Warnsignale

Woran erkenne ich, dass ein Rückfall kurz bevorsteht oder schon begonnen hat?

2 Mein erster Schritt

Was tue ich als Erstes, wenn ich merke, dass ich kurz vor einem Rückfall stehe oder einen hatte?

3 Wer mich unterstützt

Welche Personen oder Stellen kann ich bei einem Rückfall anrufen?

Name

Telefon

4 Was mich stabilisiert

Was kann ich konkret tun, um wieder Halt zu finden, und wie baue ich das in meinen Alltag ein?

5 Professionelle Unterstützung

Welche Hilfe möchte ich mir holen, zum Beispiel eine Beratungsstelle, eine Selbsthilfegruppe oder Therapie?

6 Meine Erfolge

Was habe ich auf meinem Weg schon geschafft? Nimm dir kurz Zeit, dich daran zu erinnern und stolz darauf zu sein.

7 Eine Nachricht an mich selbst

Was möchte ich mir nach einem Rückfall sagen? Eine klare, ermutigende Erinnerung an meine Ziele, an wen ich mich wenden kann und wie ich wieder auf Kurs komme.

Ein Rückfall ist kein Scheitern. Er kann Teil des Weges sein und eine Chance, deine Strategien zu überprüfen und zu verbessern. Du bist nicht allein, und Unterstützung ist da, wenn du sie brauchst.

NOTFALLNUMMERN (DEUTSCHLAND)

Dieser Plan ersetzt keine Behandlung oder professionelle Hilfe.

Falls du professionelle Hilfe suchst, kannst du diese unter den folgenden Nummern finden.

Akuter Notfall	112
TelefonSeelsorge (kostenlos, rund um die Uhr)	0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123
Notfalltelefon Sucht	0180 365 2407
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Hilfsangebote in anderen Ländern	findahelpline.com